

Compactgids Medicinale planten



KOSM • S

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *Concise Medicinal Plants Guide*

Oorspronkelijke uitgever: © 2025 Bloomsbury Wildlife, een imprint van Bloomsbury Publishing Plc, Londen/Dublin.

Tekst: © Tiffany Francis-Baker, 2025

Illustraties omslag, voorwerk en pagina 91, 113 en 148: © Tiffany Francis-Baker, 2025

Overige illustraties: © Bloomsbury Publishing, 2025

© 2026 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Nathan Brinkman, tekstbureau degroenedraak.nl

Vormgeving omslag en binnenwerk: Ap van Rijsoort, Scribent.nl

ISBN 978 90 439 4429 8

NUR 538

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Tekst- en datamining niet toegestaan / No text and data mining.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Inhoud

Geneeskrachtige planten: een inleiding	5
Wat zijn geneeskrachtige planten?	6
Wildplukken voor medisch gebruik	8
Je eigen kruiden verbouwen	10
Geneeskrachtige planten bewaren en klaarmaken	11
Het drogen van bladeren en bloemen	11
Een balsem maken	12
Geneeskrachtige thee zetten	15
Een tinctuur maken	17
 Bomen	19
 Struiken	46
 Bloemen en kruiden	73
 Vetplanten	180
Planten voor alledaagse kwalen	183
Meer weten	186
Woordenlijst	187
Register	189

Geneeskrachtige planten: een inleiding

Al duizenden jaren gebruiken kruidendokters over de hele wereld planten als geneesmiddel, van de oude Grieken en Romeinen tot de artsen van het Arabisch Schiereiland, India en China. In de zeventiende en achttiende eeuw werkten apothekers met zogeheten 'drogerijen' – grondstoffen met een plantaardige, dierlijke of minerale herkomst. Planten die werden gebruikt voor de bereiding van tonicums, zalven en oliën stonden destijds bekend als *simplicia*. De allereerste tuinen waren vaak kruidentuinen, waar allerlei soorten planten werden verbouwd voor zowel geneeskundig als culinair gebruik. Begin twintigste eeuw had zich een nieuwe tak van wetenschap ontwikkeld: de botanie. Geneeskundige botanisten maakten krachtige plantaardige geneesmiddelen en gebruikten daarbij een combinatie van vroege kruidenleer en modern wetenschappelijk onderzoek. Veel van hun recepten worden nog altijd gebruikt binnen zowel de reguliere als de alternatieve geneeskunde. Hedendaagse aanhangers van de kruidengeneeskunde menen dat ze zichzelf prima kunnen behandelen en genezen in geval van ziekte; onderzoek toont echter aan dat de werkzaamheid varieert, afhankelijk van de plantensoort, de dosering, de productkwaliteit en de gezondheidstoestand van de individuele patiënt.

In dit boek beschrijf ik 163 plantensoorten die bekendstaan om hun geneeskrachtige eigenschappen. Per soort is vermeld welke plantendelen worden gebruikt en waarvoor. Ook de veiligheid komt aan bod. De informatie is beknopt; ik ga niet in op het verbouwen en verzamelen van planten, geneeskundige technieken en aanbevolen doseringen. Informatie over deze aspecten kun je elders vinden. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde arts voordat je een in dit boek beschreven plant consumeert of klaarmaakt. Op pagina 186 vind je een aantal handige en betrouwbare bronnen.

Wat zijn geneeskrachtige planten?

Sommige planten bevatten werkzame stoffen die je kunt gebruiken omwille van hun geneeskrachtige eigenschappen door een balsem, thee of tinctuur te maken van de bladeren, wortels of bloemen. Zulke plantaardige preparaten worden veelal aangeduid als kruidengeneesmiddelen. Kruidengeneeskunde heeft in het algemeen tot doel om de lichaamsfuncties te ondersteunen en herstellen, zodat het lichaam zichzelf op een holistische manier kan beschermen, reguleren en genezen. Gangbare of reguliere geneeskunde daarentegen verwijst naar manieren om ziektes te genezen of behandelen die worden onderwezen op westerse geneeskundige opleidingen. Ook veel gangbare geneesmiddelen bevatten van oorsprong plantaardige en andere natuurlijke ingrediënten en vaak liggen die nog altijd ten grondslag aan hun werking, maar moderne gangbare geneesmiddelen worden in enorme hoeveelheden verwerkt en geproduceerd, en meestal bevatten ze synthetische versies van de oorspronkelijk plantaardige werkzame stoffen.

Kruidengeneesmiddelen en gangbare geneesmiddelen

Je kunt kruidengeneeskunde en gangbare geneeskunde als twee aparte verschijnselen beschouwen, maar als traditionele kruidenkennis niet duizenden

jaren lang was doorgegeven, zou het gangbare medisch onderzoek er heel anders uitzien. De Wereldgezondheidsorganisatie schat dat van alle farmaceutische producten die tegenwoordig worden gebruikt, zo'n 40 procent is afgeleid van klassieke natuurgeneesmiddelen. Een voorbeeld is aspirine, een pijnstiller



Piment

Pimenta dioica

BESCHRIJVING Deze groenblijvende boom kan tot 9 meter hoog worden. Tegenoverstaande, leerachtige bladeren. Crèmekleurige bloemen met vier kroonbladeren, in trossen. Vruchten eerst groen, rijpend naar paars. Ook wel Jamaicapeper of pimentbes genoemd.

VERSPREIDING Van oorsprong in West-Indië, Midden- en Zuid-Amerika en het zuiden van Mexico. Geteeld in Honduras, Cuba en Trinidad.

GEBRUIK Van oudsher gebruikt tegen verkoudheid, menstruatiekrampen, indigestie, hoofdpijn en vermoeidheid. Enkele bestanddelen zijn eugenol, quercetine, galluszuur en ericifoline. Deze kunnen worden ingezet bij de behandeling van overgangsklachten en hebben

kankerremmende eigenschappen. Olie uit de zaden kan worden gebruikt als ontsmettingsmiddel.

Als ingrediënt van massageolie stimuleert het de bloedsomloop en verlicht het spierkrampen.

GIFTIGHEID EN BIJWERKINGEN

Geldt als veilig bij gebruik in kleine hoeveelheden. Mogelijke bijwerkingen zijn misselijkheid, braken en huidirritatie.



Es

Fraxinus excelsior

BESCHRIJVING Deze loofboom kan tot 40 meter hoog worden; zijn groengrijze bast krijgt gaandeweg steeds meer barsten. De bovenste takken groeien omhoog; lager hangende takken buigen juist naar beneden. De bladeren zijn geveerd, met gezaagde deelbladeren. De bloemen bloeien in paarsachtige trossen; de lange zaadpeulen hangen in bosjes bij elkaar. De gevleugelde zaden worden door de wind verspreid.

VERSPREIDING Inheems in Europa, Klein-Azië en Afrika. Bedreigd door de essentaksterfte (een schimmelziekte).

GEBRUIK Het sap uit essenbladeren geldt vanouds als een remedie tegen slangenbeten. Er werden ook andere klachten mee behandeld, waaronder lepra en geelzucht. Het sap werkt sterk laxerend. Essenbast is samentrekkend en kan helpen om bloedingen te stelpen.

GIFTIGHEID EN BIJWERKINGEN Geldt als veilig, mits alleen in kleine hoeveelheden geconsumeerd.



Sennapeul

Senna alexandrina

BESCHRIJVING Tot 50 centimeter hoge struik met geveerde bladeren, bestaande uit paren lancetvormige deelblaadjes. De gele bloemen hebben vijf kroonbladeren. Ze groeien aan een aparte stengel en ontwikkelen zich later tot brede, platte peulen.

VERSPREIDING Inheems in de halfwoestijnen van Somalië en Jemen, wordt geteeld in heel Azië.

GEBRUIK Sennapeulen staan bekend om hun laxerende werking, die te danken is aan de antrachinonglycosiden, die zowel in de bladeren als in de peulen aanwezig zijn. Wordt omwille van de smaak van oudsher gemengd met andere kruiden en

specerijen, zoals gember, kaneel en zoethout.

GIFTIGHEID EN BIJWERKINGEN

Geldt in lage doseringen als veilig. Je urine kan tijdelijk een roodbruine kleur krijgen, maar dat kan geen kwaad. Mogelijke bijwerkingen zijn maagkrampen en diarree, vooral als je toch al prikkelbare darmen hebt.



Apotheekersroos

Rosa gallica var. officinalis

BESCHRIJVING Bladverliezende en woekerende struik, tot 1 meter hoog. De bladeren zijn grijsgroen. De dieproze, geurige bloemen groeien uit tot ronde, rode vruchten (rozenbottels).

VERSPREIDING De zuidelijke helft van Europa, naar het oosten tot aan Turkije en de Kaukasus. Makkelijk in de tuin te kweken.

GEBRUIK De uit de bloemen gedestilleerde olie wordt in de aromatherapie gebruikt om spanning, stress en slapeloosheid te verminderen. Ook gebruikt ter behandeling van indigestie, keelpijn en huiduitslag. De Romeinen weekten de bloemblaadjes in wijn en bestreden er hun kater mee.

GIFTIGHEID EN BIJWERKINGEN

In kleine hoeveelheden beschouwd als veilig. De vruchten zijn niet eetbaar.



- Natuurgetrouwe afbeeldingen van 163 medicinale plantensoorten
- Advies over welke soorten je kunt plukken en welke er in tuinen (kunnen) groeien
- Belangrijke details over hoe je de soorten correct kunt identificeren, en informatie over hun medicinale toepassingen en toxiciteit
- Praktische tips over hoe je medicinale planten bewaart en bereidt, inclusief het maken van zalfjes, theeën en extracten



9 789043 944298

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 538

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen